



El Conill: la carn dietètica



Ens proposem donar a conèixer el doble benefici que els conills ens reporten, com a animals no competidors de l'aliment amb l'home, en ser consumidors de productes que no els importem de fora, i, especialment, per la qualitat dietètica de la seva carn, que és única i, per tant, un factor a promoure.

Avantatges del subsector cunícola

Resumirem alguns dels molts beneficis que comporta el subsector, i en destacarem els següents:

1) Els conills poden ser alimentats amb pinsos fets amb ingredients nacionals, amb una mínima quantitat de gra de cereals i sense soia, i per això no competeixen amb les persones; cereals i soia que podem menjar nosaltres directament.

2) Igualment, no s'ha d'importar blat de moro ni soia, a un cost altíssim d'importació com cal en els casos de les carns de més consum al nostre país, el porcí, l'aviram, en les quals els esmentats ingredients signifiquen el 60% del total. (Recordem que aquestes dues carns representen el 65% de la carn que consumim a Catalunya i el 70% en tot l'Estat)

3) Tenen una altíssima possibilitat reproductora. Una conilla de 4 kg fa normalment 7-8 parts per any, amb niuades de 6-7 llodrigons, la qual cosa vol dir mitjanes de 40 conills a punt de sacrifici per conilla. Ocupen, reproductors i engreix, només 1,5 m² de corral o cobert, i això representa uns 48 kg de canal per conilla, o sigui, dotze vegades el pes viu de la mare!

4) Per la qualitat de la seva carn, que mereix un comentari més ampli, cal fer-ne promoció, ja que és la que millor s'adapta a les dietes modernes, tant per estètica com per clínica.

5) Per la productivitat en medis



J. Rafols

rurals, fins a operacions industrials, però molt lligades a una mà d'obra sense possibilitat de grans integracions, perquè, a més, una conilla que pesa quasi deu vegades menys que una ovella -i que ocupa molt menys espai i menja molt menys- produeix, en canvi, unes tres vegades més de carn...

Avantatges dietètics de la carn de conill

Es diu que la dieta científicament reconeguda com a millor per a les persones és l'anomenada "mediterrània". A part de la fibra, que cap carn no té, la carn de conill és la que millor pot acomplir totes les qualitats de la dieta en proteïna, greixos, minerals, etc. Pot anomenar-se, per tant, al conill, com la **carn dietètica**.

Dóna varietat al menú, és excep-

cionalment baixa en àcids grassos saturats, en colesterol i en sodi, i forma part, en definitiva, de la dieta recomanable per a mantenir un sistema circulatori del cos humà sa, així com per a mantenir el pes o per reduir-lo.

Proteïna

No hi ha diferències sensibles en la composició de la proteïna sobre els altres tipus de carns. Sí que cal destacar, com s'expressa en el quadre núm. 1, la quantitat global i, en especial si la referim a les quilocalories de la carn. Els càlculs són sobre la canal sencera.

La proporció d'aminoàcids indispensables no és superior a altres carns, però sí en el total, en tenir més quantitat de proteïna.

Tampoc no es pot dir que hi ha alguna diferència en vitamines, en-



El Conill: la carn dietètica



cara que moltes es perden en coure-la excessivament.

Greix

Les principals diferències són en la quantitat de greix, i en la qualitat, aspecte encara més important.

Les preferències dels consumidors de Catalunya (i també en tot l'Estat) són de canals de conill magres, petites comparades amb les de França o les d'Itàlia. Nosaltres fem conills

vius de 2 kg (1,150 g en canal) i els nostres veïns fan conills de 2,5 kg (1,450 g en canal). No recomano que els copiem, ja que, si augmentem el pes, la diferència en quantitat de greix, en ronyó, és molt gran, per la qual cosa es perd una bona part de la qualitat dietètica. Els qui prefereixen més greix en ronyonada són la gent tradicional, que està disminuint en el potencial de compra. Contràriament, la gent amant de les

canals lleugeres i magres està augmentant.

Les cuixes i el llom (*longissimus dorsi*) representen més del 60% del total de la canal, i el greix infiltrat no arriba a l'1%.

En el quadre núm. 1, s'assenyalen les dades de més interès dietètic sobre quatre tipus de canals.

Quadre núm. 1

	xai	porc	pollastre	conill
aigua	52%	42%	64%	65%
proteïna	15%	15%	16%	21,5%
greix	23%	34%	11%	4,5%
àcids grassos saturats	13%	13%	4%	1,5%
àc. grassos monoinsaturats	9%	17%	4%	1,5%
àc. grassos polinsaturats	1%	4%	3%	1,5%
ratio proteïna/greix	0,6	0,44	1,45	4,80
ratio àc. gr. insaturat/saturat	0,77	1,61	1,75	2,00
ratio àc. gr. polinsat./monosat.	0,11	0,23	0,75	1,00
ratio àc. gr. polinsaturat/sat.	0,08	0,31	0,75	1,00
Kcal per 100 g de carn	267	366	163	128

J. Ràfols





El Conill: la carn dietètica



J. Ràfols

Amb aquestes dades, mitjana de diferents autors, ja es poden veure les qualitats dietètiques de la carn de conill, fins i tot si n'agafem les dades menys favorables.

Destaquem el ratio proteïna/greix, que en el conill és 7,4 vegades millor que en la canal de xai i 11 vegades millor que en la de porc.

La carn de conill és la més lleugera, especialment per la seva poca quantitat de greix, quasi tot trioleïna, i excepcionalment baixa en àcids grassos saturats. Cada quilo de mitjana de xai o de porc té tants àcids grassos saturats com 8,7 kg de conill.

Els metges dietistes recomanen reduir la ingesta de greixos saturats i augmentar la dels polinsaturats. La carn de conill, juntament amb el peix blau, és la més adequada. Conté la més alta proporció dels àcids grassos indispensables (linoleic i araquidònic) de totes les carns, quasi a nivell dels olis vegetals.

El ratio a g polinsaturats vs. g saturats és 12,5 vegades millor en la canal de conill que en la dels remu-

gants, factor que és importantíssim per incrementar la fracció de lipoproteïnes d'alta densitat (HDL) en els consumidors, les quals representen -com és conegut- les necessàries per a un transport correcte del colesterol pel torrent sanguini, evitant alhora la formació d'ateromes, causa de la majoria de malalties coronàries i de les hemiplegies.

El nivell de colesterol en la carn de conill és, també, la més baixa de totes les carns. Uns 50-80 mg/100 g comparats amb els 90-160 d'altres.

Minerals

Només citarem el sodi, com a diferència sensible entre la carn de conill i les altres, i per la seva importància en la dietètica. Són molt freqüents les dietes hiposòdiques.

La carn de conill té uns 0,032% de sodi, menys de la meitat d'altres carns.

És, per tant, la carn a recomanar quan hi ha problemes de pes

per acumulació de líquids i en problemes cardíacs. Convindria difondre el fet que només 100 g de formatge tendre, que molts especialistes anomenen "dietètic", ja aporta més sodi que un quilo de carn de conill.

No hi ha cap carn amb unes qualitats dietètiques semblants i és la carn que cal prescriure i consumir més.

Produccions cunícoles comparades

Com a cloenda, presentem a continuació unes dades (DARP) sobre produccions de carn de conill.

A Catalunya hi ha unes 500.000 conilles, un 20% de les de l'Estat, però per la producció mitjana -una mica millor- i pel fet que encara importem conill viu i alguna canal, el consum de carn de conill a Catalunya és d'un 26.000 tones, que suposa el 25% del consum estatal. A Catalunya mengem 4,4 kg de carn de conill per habitant i any, exactament el doble que a la resta de l'Estat.

El consum és considerat alt comparat amb altres països, però, per les seves qualitats dietètiques i per l'estalvi de divises que representa, podria, i hauria, d'augmentar-se. Si es mengés un quart de conill per persona cada dues setmanes -i no sembla gaire-, es duplicaria el consum actual, amb els conseqüents beneficis per a la nostra salut i per a la balança de pagaments.

Jaume Camps